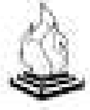


"यज्ञ"



प्रकाशन
१२ नोव्हेंबर, शके १९४१
कार्तिक पौर्णिमा
(अश्विन, कार्तिक, मार्गशीर्ष)

प्रकाशक
ब्राह्मण सेवा संघ, गोरेगांव.
१०, भीमा चाळ, टोपीवाला वाडी,
स्टेशन रोड, गोरेगांव (प.)
मुंबई - ४०० १०४.

: नोंदणी क्र :
धर्मदाय आयुक्त एफ - ४९३८

मुद्रक : माऊली सेल्स

प्रकाश गद्रे : 9920556060

संपादकीय

बंधुभगिनिंनो,

१२ नोव्हेंबर, शके १९४१, कार्तिक पौर्णिमा

आपणासमोर "यज्ञ" त्रैमासिकाचा पुढील अंक समोर ठेवताना मला खूप आनंद होतो आहे. मागील अंकाचे आपण भरभरुन स्वागत केलेत. प्रकाशन सोहळा मा. श्री. सुनील बर्वे याच्या उपस्थितीत व श्री. प्रसाद कुलकर्णी यांच्या खुसखुशीत शैलीतील "आनंदयात्रा" या कार्यक्रमाने सर्व रसिकांच्या स्मरणात राहील असा झाला. दोन्ही मान्यवरांचे मन:पूर्वक आभार.

या अंकात ज्या लेखकांचे साहित्य, कविता, प्रसिध्द केल्या आहेत त्या सर्वांना धन्यवाद. श्रेय नामावलीत त्यांचा उल्लेख आहेच. या अंकातील पृष्ठ प्रायोजकांचे आभार.

मागील अंकाच्या विषयी उत्तम प्रतिक्रिया प्राप्त झाल्या आहेत. सर्वजण निश्चितच पुढील अंकाची वाट पाहत असाल याची खात्री आहे. प्रतिक्रियाच आम्हाला अधिकाधीक सुदृढ, सक्षम बनवतात.

संपादक

श्रेयनामावली

लेखक आणि कवि

१) डॉ. महेश अभ्यंकर
२) श्रीम. मिनाक्षी सावरकर
३) श्री. उदय चितळे
४) श्री. मधुसूदन मु. काळे
५) श्री. रामचंद्र पु. मेहेंदळे
६) श्री. वसंत दे. सावरकर
७) डॉ. शशांक इनामदार
८) श्रीम. वीणा देव

टिप :- अंकातील लेख, कविता इ. मजकुराची जबाबदारी अर्थात त्या त्या लेखकांची असेल. संपादक, कार्यकारी संपादक वा संपादकीय मंडळ त्यास जबाबदार असणार नाही.

माझा जुना सवंगडी

"अरे मन्या, खाली उतरलास तर बॅटरी घेऊन ये रे ट्रान्झिस्टरची! मी मन्याला विनवणी केली. यावर एक दिवस नाही ऐकला ट्रान्झिस्टर तर काय बिघडणार आहे?" आमच्या ह्यांचे वक्तव्य. त्यांच्या दृष्टीने हा ट्रान्झिस्टर म्हणजे एक निर्जीव वस्तू. त्यांची जास्त दोस्ती होती ती टी. व्ही. बरोबर म्हणून त्यांना वाटे टी. व्ही. पुढे कसली आली ट्रान्झिस्टरची मातब्बरी! पण माझ्या लेखी हा ट्रान्झिस्टर किती महत्त्वाचा होता हे त्यांना कळलंच नसतं.

सकाळच्या शाळेत शिक्षिका म्हणून काम करायला लागल्यापासून या ट्रान्झिस्टरने माझे जीवन रंगीन करून टाकले आहे. गजर करून उठवण्याचे काम फक्त घड्याळाचे. पण पुढचे सर्व वेळापत्रक हा ट्रान्झिस्टरच सांभाळतो आहे. एवढ्या सकाळी घरात कुणाचीच लुडबुड नसे. घर जागे होण्यापूर्वीच मी सर्व आवरून घर सोडत असे. अशा वेळी मला जणू घराचे साम्राज्ञीपदच मिळे. घरात कुठेही संचार करावा, कुणाची आडकाठी नाही. अशा वेळी दिवसाची सुरेल सुरूवात या ट्रान्झिस्टरनेच होते. साडेपाच वाजताचे ते ठराविक संगीत कानावर पडले की मन कसे प्रसन्न होते व त्या तालावर हात ही भराभर चालतात. रोज बदलणार निवेदक, रोज नवीन भक्ती संगीत ऐकतांना पावलेही त्या तालावर भरभर पडतात. माझ्या प्रत्येक कामाचा व ट्रान्झिस्टरवरील प्रत्येक गाण्याचा कुठेतरी मेळ असे. पहिला श्लोक किंवा तत्सम प्रकार सुरू झाला की कॉफीचा कप तोंडाला लावायचा आणि नंतरच्या दोन-तीन गाण्यापर्यंत भाजी फोडणीला पडलीच पाहिजे. दिल्लीच्या बातम्या सुरू होता होता नळाचे पाणी आले नाही तर माझ्या तोंडचे पाणी पळत असे व जीव वरखाली होई. पिण्याचे पाणी भरता भरता विरजणासाठी दूध तयार करायचे. स्वत:चा डबा पाण्याची बाटली भरून तयारी करायची ही सर्व कामे अगदी रेडिओच्या तालावर चालू!

तो रेडिओ जणू माझा सखाच असतो त्यावेळी! सकाळच्या शांतवेळी त्याचा गोड आवाजच मला साथ देतो. त्यावर ऐकायला मिळणारी भक्तिगीतं म्हणजे तर भक्तीरसाचा वर्षावच! कोणी म्हणते काशी रामेश्वरी न जाता माणसाच्या ह्रदयातील देवाचे दर्शन घे. तर कोणी काळा विठोबा लेकुरवाळा कसा ते सांगते. कुणी भूपाळी गाऊन हळूवारपणे आईच्या मायेने देवाला जागे करतात तर कुणी "भेटी लागी जीवा" अशी आर्त विराणी गातात. सकाळच्या रम्य प्रहरी निरनिराळ्या आवाजातील व अनेक रागातील या रचना ऐकल्या की दिवसाचा शुभारंभ झाल्यासारखे वाटते. पोळ्या लाटता लाटता जीवनाचे तत्त्वज्ञान ऐकवणारी, आपले आयुष्य किती क्षणभंगूर आहे हे पटवणारी व स्वत:शीच विचार करायला लावणारी ही मधुर गाणी! त्यातील बोल तरी किती चपखल व संगीत ही अनुरूप व आवाज तर एकेके दिग्गजांचे - कधी माणिक वर्मा - तर कधी सुधीर फडके - तर कधी लता व आशा या भगिनी! जणू उठल्या उठल्याच मेजवानी!

माझ्या दिवसाची रम्य सुरूवात करणारा हा ट्रान्झिस्टर हळू हळू माझा सोबतीच बनून गेला. त्यावरील कार्यक्रमाप्रमाणे माझे वेळापत्रक ठरू लागले. हवामानाचा अंदाज, गाड्यांविषयी निवेदन, चिंतन, शेतीच्या कामाची माहिती या सर्वांशी माझ्या प्रत्येक कामाचे गणित ठरून गेले. हळूहळू मला या

सख्याची इतकी सवय झाली की सकाळचे साडेपाच वाजले की यांत्रिकपणे माझे हात याच्याकडे वळू लागले. घड्याळाशिवायच मला वेळेचे भान येऊ लागले. माझ्या पदन्यासाचा वेग कार्यक्रमाच्या तालाप्रमाणे ठरू लागला आंघोळ करताना तीच गाणी ओठावर येऊ लागली. व मनातील एक चोरकप्पा "चिंतनाने" व्यापून टाकायला सुरूवात केली. शाळेची तयारी करताना जणू या ट्रान्झिस्टररच्या दुनियेतच मी रमू लागले. स्पर्धेच्या वेळी वक्त्याला जशी घंटा वाजवून भाषण आटापते घेण्याचा इशारा दिला जातो. तसाच हा माझा सोबती मला वेळ पुढे पुढे जात असल्याची जाणीव देतो. या जाणिवेतूनच हाताचा वेग वाढतो व शेवटी ठराविक वेळेला कामावर शेवटचा हात फिरवून, देवापुढे हात जोडून मी घराबाहेर पडते. मला वेळेवर कामावर धाडणारा हा माझा सोबती म्हणजे जणू एखादया शाळकरी मुलाला तयार करून शाळेला पाठवणारी प्रेमळ आईच! म्हणूनच बॅटरी संपलेल्या ट्रान्झिस्टर शिवाय माझी उद्याची सकाळ कशी उगवेल या कल्पनेने मी धास्तावले होते!

- सौ. मिनाक्षी सावरकर

गोरेगांव (प.)

तुज पाहिले मी हसता

तुज पाहिले मी हसता,
फुलला तसा मधुमास हा
हा प्रेम भाव खराच की
नुसता तसा आभास हा

हृदयात शब्द मुके किती
तू बोलणे मी ऐकणे
खोट्या खऱ्याचा ना कुणा
येथे तसा हव्यास हा

केसात माळून मोगरा
रस्त्यावरी तू चालता
हृदयगंध भरतो की उरी
वेडा तसा मम ध्यास हा

जैसी नभातिल चांदणी
देते शशांका साथ ती
हृदयी तुझा गे माझिया
आहे तसा सहवास हा

चोरुनिया अन कैकदा
माझ्याकडे तू पाहिले
प्रितीतली ही चाल की
झाला तसा मज भास हा

राहून राहून काढतो
तव याद हा घायाळ मी
प्रेमात जाईल जीव हा
नक्की, तसा विश्वास हा

-डॉ. शशांक इनामदार

"आवर"

हातांना आवरण सोपं आहे.
पण जिभेला कोण आवरणार?
तिचे वार खोलवर राहणार?

जिभेला आवरण सोपं आहे,
मनाला कोण आवरणार?
ते तर सैरावैराच पळणार!

मनाला आवरण सोपं आहे.
पण डोळ्यांना कोण आवरणार?
ते तर सगळंच सांगून जाणार!

डोळ्यांना आवरणं सोपं आहे,
पण स्वप्नांना कोण आवरणार?
ती तर दिवस -रात्र सतावणार.

- श्रीम. वीणा देव

९१५२८५५७९९

या पानाचे प्रायोजक : विजया कानगो (कै. रामदास पुजारी यांच्या स्मरणार्थ)

"आर्जव घरी येण्यासाठी"

रंगल्या रात्री अशा, आपुल्या घरा विसरशील का?
संपता पूजा स्वरांची, तू घरी येशील कां?
स्वर नाद घुमता, सारे रसिक भारून जातात
गुंतविलेस तुला तू, अशा त्या संगीत जलसात।
असा कसा तूं, संगीताला आधीन झालास का?
संपता पूजा स्वरांची, तू घरी येशील का? ।।१।।
ब्रह्मानंदी टाळी लागली, रसिक लागले डोलू
आनंदाश्रू ओघळती गाली, रसिका कसा मी बोलू।
न कळे तुला तुझा जीव, असा घुटमळतो का?
संपता पूजा स्वरांची, तू घरी येशील का? ।।२।।
करी तुला वेडेपिसे, हे संगीताचे जग तुला
कशासाठी हा आटापिटा, सांग समजावुनी मला।
स्वरपूजा हीच ईशपूजा, हे तुला समजेल का?
संपता पूजा स्वरांची, तू घरी येशील का? ।।३।।

- श्री. रामचंद्र पुरूषोत्तम मेहेंदळे
मोबा. : ८६९११९३३०४६

चारोळ्या

१) सारे अघटित घडले
वेड्यांचे इस्पितळ ओस पडले
विचारता असे काय घडले
तो म्हणाला, "ते सर्व राजकारणात पडले"।।

२) तो आला भीमासारखा
जोराने दिली आरोळी
वाटले आता लिहील महाभारत
त्याने लिहिली चारोळी।।

३) तुम्ही म्हणा पेला अर्धा रिकामा
की पेला अर्धा भरलेला
पिणाऱ्याला काय हवं
त्याचा मुहूर्त ठरलेला ।।

- कवी श्री. वसंत दे. सावरकर

या पानाचे प्रायोजक : (श्री. उदय जोशी - स्वयंभू सिध्दिविनायक मंदिर)

आरोग्यावर बोलू काही – उच्च रक्तदाब

आपण स्वत: आपल आरोग्य चांगल राखल पाहिजे हे समजण,ही आयुष्य सुखकर करण्याची एक गुरूकिल्ली आहे. जगभरामध्ये व भारतातही उच्च रक्तदाबाचे प्रमाण दिवसे दिवस वाढत चालले आहे. भारतात तब्बल अठरा कोटी लोकांना उच्च रक्तदाब आहे. शरीरातील विविध अवयवांवर उच्च रक्तदाबाचा घातक परिणाम होत अशयाने, रक्तदाब नियंत्रित ठेवणे हे फार महत्त्वाचे आहे.

रक्ताभिसरण संस्था

हृदय हा शरीरातील सर्वात महत्त्वाचा अवयव आहे. हृदयाचे ठोके शरीराची गाडी सुरक्षित ठेवत असतात. एका दिवसात हृदयाचे एक लाख ठोके होतात. हे सतत जीवनभर चालत असते. "हृदयाचे ठोके संपले, तिथे जीवन संपले", हृदय व रक्तवाहिन्या रक्ताभिसरणाचे कार्य अखंडपणे करत असतात. शरीरातील सर्व पेशींना रक्तामार्फत शर्करा, प्रथिने, मेदघटक, पाणी, व्हिटॅमिन्स मिनरल्स आदी पोषक घटक मिळत असतात. सर्व पेशींना ऑक्सीजन पुरविण्याचे कामही रक्तवाहिन्या करतात. हृदय, मेंदू, मूत्रपिंड, फुफ्फुसे, यकृत आदी इंद्रियांचा रक्तपुरवठा अधिक महत्त्वाचा मानला जातो. रक्तपुरवठा व रक्तदाब यांचे अतूट नाते आहे.

रक्तदाब (ब्लड प्रेशर)

रक्तवाहिनीतून रक्त वाहताना, रक्ताचा जो दाब रक्तवाहिनीवर पडतो त्याला रक्तदाब वा ब्लड प्रेशर असे म्हटले जाते. रक्तदाब नियंत्रित ठेवणे हे रक्ताभिसरण संस्थेस फार महत्त्वाचे असते. हृदयाच्या आकुंचन व प्रसरण या दोहोंच्या आधारावर रक्तदाबाचे दोन प्रकार असतात.

१) सिस्टॉलिक ब्लडप्रेशर

२) डायस्टॉलिक ब्लडप्रेशर

एखादया व्यक्तीचा रक्तदाब १२०/८० मीमी मर्क्युरी असतो, तेव्हा १२० ला सिस्टॉलिक व ८० ला डायस्टॉलिक ब्लड प्रेशर म्हटले जाते. दैनंदिन जीवनात रक्तदाब कमी वा अधिक झाल्यास शरीरातील हृदय, रक्तवाहिन्या, मूत्रपिंड, मज्जासंस्था आदी घटक रक्तदाब नियंत्रित करीत असतात. रक्तदाब नियंत्रित झाला की रक्ताभिसरण सुरळित चालते.

रक्तदाब	सिस्टॉलिक ब्लड प्रेशर (मीमी मर्क्युरी)	डायस्टॉलिक ब्लड प्रेशर (मीमी मर्क्युरी)
नियमित	< १२०	< ८०
उच्च रक्तदाबाची पूर्व संध्या	१२०-१३९	८०-८९
उच्च रक्तदाब	> १४०	> ९०

उच्च रक्तदाब कारक घटक

उच्च रक्तदाबाचे दोन प्रकार आहेत.

१) प्रायमरी - उच्च रक्तदाबाचे कारण माहीत नसते. ९५%. लोकांमध्ये असा रक्तदाब आढळतो.

२) सेकंडरी - मूत्रपिंडाचे विकार, गरोदरपणा, औषधांचे दुष्परिणाम आदीमुळे उच्च रक्तदाब होऊ शकतो.

उच्च रक्तदाबाची विविध कारणे

- वाढते वय
- अनुवंशिकता
- मीठयुक्त पदार्थ
- तंबाकू सेवन व धूम्रपान

या पानाचे प्रायोजक : सौ. अरूणा मोगरे

- अति मद्यपान
- कमी श्रमाची जीवनशैली
- लठ्ठपणा
- मानसिक ताण
- मधुमेहासारखे आजार

उच्च रक्तदाबाचे प्रमाण शहरी व ग्रामीण दोन्ही भागांमध्ये दिसत आहे. पंचावन्न वर्षानंतर नव्वद टक्के लोकांना उच्च रक्तदाब होण्याची शक्यता असते. सध्या तरूण माणसेही उच्च रक्तदाबाची शिकार होत आहेत. माझ्या वैद्यकीय कारकिर्दीत २० वर्षाच्या कॉलेज युवकाला उच्च रक्तदाब व २२ वर्षाच्या कामगाराला हृदय विकाराचा झटका आढळला आहे.

<u>उच्च रक्तदाबाचे घातक परिणाम</u>

रक्तदाब वाढला तरी बऱ्याचदा सुरूवातीला लक्षणे दिसत नाहीत. चक्कर येणे, थकवा येणे, चिडचिड होणे, हातापायाला मुंग्या येणे, डोके दुखणे अशी काही लक्षणे काही लोकांमध्ये दिसतात.

उच्च रक्तदाब नियंत्रित ठेवणे गरजेचे असते. अथवा शरीरातील विविध अवयवांवर त्याचा घातक परिणाम होतो.

- हृदयविकाराचा झटका
- हृदयाची हालचाल मंदावणे
- अर्धांग वायूचा झटका
- मूत्रपिंडाचा विकार
- हातापायाचा रक्तप्रवाह मंदावणे

रक्तदाब अचानक खूप वाढल्यास रुग्ण दगावण्याचीही शक्यता असते.

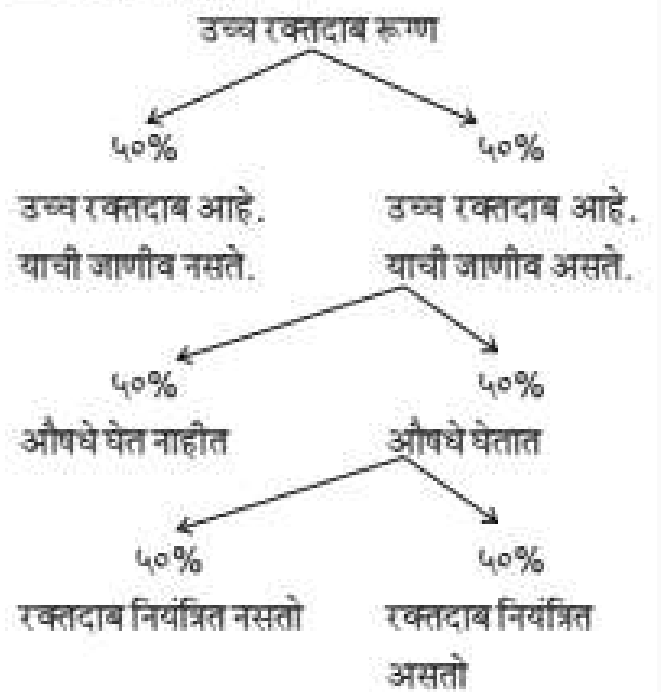
<u>नियमित रक्तदाब मोजत चला.</u>

आशा पारेख रूग्णालय सांताक्रूझमध्ये मी कार्यरत असताना ६५ वर्षाचे आजोबाअर्धांगवायूच्या झटक्याने भरती झाले. त्यांचा रक्तदाब २४०/ १६० होता. त्यांना पाच वर्षापासून उच्च रक्तदाब होता, पण ते नियमित औषधे घेत नव्हते व रक्तदाबही मोजत नव्हते. अर्धांगवायूच्या झटक्याने त्यांना अपंगत्व येण्याचा धोका होता.

वय वर्षे २० पासुन दरवर्षी एकदा रक्तदाब मोजावा. वय वर्षे ४० नंतर ३-६ महिन्यातून रक्तदाब मोजा. हल्ली घरीच रक्तदाब मोजण्यासाठी उपकरणे उपलब्ध आहेत. त्याचा वापर आपण सर्वांनी केला पाहिजे.

गेल्या महिन्यात अमेरिकेत हृदयविकार तज्ञांच्या मोठ्या परीषदेत उपस्थित राहण्याची संधी मला मिळाली. देशोदेशींचे वीस हजार डॉक्टर्स आपापले संशोधन सादर करण्यासाठी आले होते. हृदयविकार होऊ नये यासाठी दरासूत्री जाहीर करण्यात आली. रक्तदाब नियंत्रित ठेवणे हे त्यातील एक महत्त्वाचे सूत्र आहे.

उच्च रक्त दाबाची ५०-५०



<u>उच्च रक्तदाबावर ताबा मिळवा.</u>

उच्च रक्तदाब असलेल्या रूग्णांनी आपल्या

जीवनशैलीत बदल केला पाहिजे, डॉक्टरांचा सल्ला घेऊन औषधे सुरू केली पाहिजेत.

<u>जीवनशैलीत बदल</u>
मीठ कमी खाणे
धूम्रपान वर्ज्य
तंबाखूसेवन वर्ज्य
मद्यसेवन कमी करणे
नियमित व्यायाम करणे
वजन नियंत्रित ठेवणे
मानसिक ताण कमी करणे

रक्तदाब नियंत्रित करण्यासाठी विविध औषधे आहेत.

ए - एसीबी इन्हिबिटर्स -रॅमिप्रिल, लिसिनोप्रिल आदी अँजिओहेन्सीन रिसेप्टर ब्लॉकर, टेल्कीसार्टन, लोसार्टन, ऑल्मोसार्टन आदी.

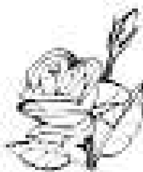
बी - बीटा ब्लॉकर्स - मेटोप्रोलॉल, अटेनेलॉल, नेबिवोलॉल आदी.

सी - कॅल्शियम चॅनेल ब्लाकर्स - ॲम्लोडेपीन, निफीडेपीन, सिल्वीजीपीन आदी

डी - डाययुरेटीक्स - क्लोरथैलिडोन, हायड्रोक्लोरोथायजाईड

रक्तदाब खूप जास्त वाढला असेल तर चार-पाच प्रकारच्याही गोळ्या घ्याव्या लागतात.

काही रूग्ण आयुर्वेदिक, होमियोपथी औषधांचा वापर करतात. रूग्णाच्या व्यक्तिगत निर्णयाला आता आम्ही महत्त्व देतो. रक्तदाब नियंत्रित ठेवणारी बरीच औषधे ही स्वस्त व सर्वांना परवडणारी आहेत.





सर्वांना निरामय आरोग्य लाभो हीच ईश्वरचरणी प्रार्थना.

संपर्क -९८२०४५०९८६
drmva111@avtlook.com

<u>शोधा म्हणजे सापडेल</u>.

मानसिक ताण कमी करण्याचे बारा मार्ग

ह	सा	अ	रा	श्र	प्रा	ज	मि
ग	ग	ड	यो	उ	प्र	षा	त्र
स	छ	च	गा	वा	च	न	प्री
मी	द	ण	स	ग	र	ल	सं
र	म	ध्या	न	का	म	तु	गी
वि	नो	द	वि	सो	प	अ	त
र	क	वा	य	त	क	पि	ल
ह	च	ना	म	स्म	र	ण	र

१............ २............ ३............
४............ ५............ ६............
७............ ८............ ९............
१०............ ११............ १२............

- डॉ. महेश अभ्यंकर
संपर्क : ९८२०४५०९८६

या पानाचे प्रायोजक : श्री. प्रदीप गोखले

जागरुक नागरिक

जागरुक नागरिक कोणाला म्हणावे हा सरळ साधा प्रश्न, पण तो मला भारताच्या घटनेपर्यंत घेऊन गेला. घटनेतली कलम जर वाचायला आणि समजून घ्यायला गेलो तर तो एक अभ्यासाचा विषय होईल अस लक्षात आलं. मग म्हटलं आपलीच बुध्दी चालवून बघुया, रामदासस्वामींनी उत्तम पुरुष लक्षण लिहिली तशी जागरुक नागरिकांची लक्षण सुचतात का ते.

त्याच अस असतं कि आपण शाळेत पाऊल टाकल्यावर पुस्तकाच्या पहिल्या पानावरची प्रतिज्ञा वाचतो मी भारतीय आहे, सारे भारतीय माझे बांधव आहेत इ. इथूनच आपल्या नारिकत्वाची बीज पेरली जातात. पुढे जाऊन आपण नागरिकशास्त्राचा अभ्यास करतो, परिक्षा देतो आणि शालांत परिक्षा देऊन झाली कि नागरिकशास्त्र विसरुन देतो, म्हणजे ज्या वेळेपासून नागरिकशास्त्र प्रत्यक्ष वापरायचं त्यावेळी ते विसरुनच जातो.

पुढे आयुष्याच्या प्रवासात पावलोपावली असे प्रसंग येतात की नागरीक म्हणून माझे अधिकार काय याची जाणीव प्रखर होऊ लागते. मीडियावरील भडकाऊ चर्चा, वृत्तपत्रातील बातम्या वाचल्या की मनस्तापात भरच पडते. बर इथेच जागायचं म्हटलं की आपण व्यवस्थेचा भाग बनतो आणि आजूबाजूच्या परिसरात, वातावरणात काय घडतयं आणि काय घडायला पाहिजे याचा तौलनिक अभ्यास सुरु होतो. पुढे जाऊन कुठल्याही सरकारच्या कार्यकाळात नागरिक म्हणून मिळणाऱ्या सुविधांत फरक पडत नाही अस लक्षात यायला लागत. यावर उपाय काय? मला कोण विचारात घेणार? हे असच चालायचं अश्या गप्पा मारणाऱ्यांच्या कळपात गेलं की, काहीहि न करता चर्चा करणं आणि अनुषंगाने चर्चिल बनणं हा सोपा मार्ग चोखाळणे. हाच तो क्षण जेव्हा आपल्यातला नागरिक जागरुक व्हायला हवा. आपल्या आसपासच सामाजिक, राजकीय वातावरण काय आहे याचा अभ्यास करायला हवा.

सहाजिकच हे कसं करायचं हा एक प्रश्न मनात येणार. अशा वेळी आपल्या इमारतीपासूनच सुरुवात करा. मी इथे राहतो, मला जगण्यासाठी पाणी अत्यावश्यक आहे, ते पुरवणारी व्यवस्था कोणती. त्याची माहिती करुन घ्या. मी ज्या रस्त्यावरुन चालतो तो बांधला कोणी यापेक्षा तो सुस्थितीत ठेवायला कोण जबाबदार आहे, तो सुस्थितीत ठेवण्यासाठी दुरुस्ती करणार खात कुठे आहे. ते खाते रस्ते दुरुस्ती करताना नियमांच्या बांधील राहून, कामाच्या, दुरुस्तीसाठी वापरात आलेल्या कामाच्या दर्जात तडजोड तर करत नाही ना? आता परत प्रश्न. हि माहिती कशी मिळेल? मा. अण्णा हजारे यांनी आपल्याला माहिती अधिकाराचा हक्क मिळवून दिला आहे त्याचा वापर करा. बर मग हा माहिती अधिकाराचा अर्ज कोणाला पाठवायचा आणि काय प्रश्न विचारायचे हे समजून घेण्यासाठी इंटरनेट सारखं उत्तम साधन नाही. घरात बसूनच खिडकीतून बाहेर बघत बघत संगणकावरच्या खिडक्या उघडा नी सरकारच्या विविध संकेतस्थळांना भेट द्या आणि जाणून घ्या सरकारच्या विविध पातळ्या. मग केंद्र सरकारचे मंत्री, राज्य सरकारचे मंत्री, मुख्यमंत्री यांनी काही नव्या योजनांच सूतोवाच केलं की संकेतस्थळावरुन माहिती घ्या. काही योजना दुर्बल घटक, जेष्ठ नागरिक, विकलांग यांच्या करता फार उपयुक्त असतात पण लाभार्थ्यांपर्यंत त्या पोहाचतातच असं नाही. मग तुम्ही बना सरकारचे दूत नी संबंधितांना योजनांची माहिती द्या. अश्या योजनांची माहिती, आवश्यक अर्ज इ. माहिती संबंधित संकेतस्थळावर बरेचदा दिलेली असते. समजा नसेल हि माहिती उपलब्ध तर संबंधित खात्याचा दूरध्वनी क्रमांक संकेतस्थळावरुन शोधून फोन फिरवा. समजा नाहीच मिळाला दूरध्वनी क्रमांक तर त्या खात्याच्या मंत्र्यांच्या सचिवाला फोन करा. सरकार कुठल्याही पक्षाच असो, सरकारी अधिकाऱ्यांच्या जबाबदाऱ्या निश्चित केलेल्या असतात, त्यामुळे निर्भिडपणे अधिकाऱ्यांना संपर्क करा. हीच गोष्ट आपल्या महानगरपालिकेला सुध्दा

लागू पडते. आपण आपल्या नगरात लोकप्रतिनिधी निवडून देतो. लोकप्रतिनिधी बरेचदा न-नळ ग-गटारे र-रस्ते (नगर) यातच गुंतून राहतात. तर आपण सजग नागरिक ह्या लोकप्रतिनीधींकडे न जाता आपल्या विभागातील सहाय्यक आयुक्त व संबंधित खात्याचे अधिकारी यांचे बरोबर संपर्क साधून आपल्या प्रश्नांची सोडवणूक करु शकतो. हे करताना आपल्या विविध समस्यांसाठी नगरसेवकांकडे जाणं आवश्यक असतं हा गैरसमज आपल्या समाजबंधूंच्या मनातून पुसून टाकू शकतो.

आज इंटरनेट सारखं प्रभावी माध्यम सरकारी पातळीवर वापरात आणलं जात नागरिक त्याचा मोठ्या प्रमाणावर वापर करताना दिसतात. आपल्याला जागरुक नागरिक म्हणून पाऊल पुढे टाकायचं असेल तर इंटरनेटच्या माध्यमातून विविध खात्यांचे शासन निर्णय (GR) आपल्याला उपलब्ध होतात. त्याद्वारे मिळणारी माहिती व वस्तुस्थिती यांचा टाळा करु शकलो तर योजनेतल्या त्रुटी दाखवून आपण बदल घडवू शकतो.

हे सगळं झालं घरात बसून करायचं काम. आता पडा बाहेर आणि बघा बर विविध वाहन कशी बेफाम चालतायत, नियमभंग करतायत. अश्या वेळी उघड्या डोळ्यांनी हा कायदेभंग बघण्यापेक्षा जवळच्या वाहतूक विभागातील पोलीस निरिक्षकाला प्रत्यक्ष भेटून वस्तूस्थिती विशद करा. त्यांचेशी चर्चा करताना आम्हाला सगळं माहिती आहे यात नवीन काय? असा समोरच्या अधिकाऱ्याचा सूर असू शकतो. पण निराश न होता आपला चिवटपणा सोडू नका. अश्या प्रसंगातून तुम्ही काही बेजबाबदार नागरिक, वाहन चालक यांना सामाजिक प्रश्नाला भिडू शकता. हे करताना एक पथ्य पाळा. कुठल्याही अधिकाऱ्याला आपले म्हणणे समजून सांगा. कधीच हमरीतुमरीवर येऊ नका. कारण सरकारी अधिकाऱ्यांना कायदेशीर संरक्षण पुरवलेलं असतं व तुम्ही कायदा हाती घेतला तर मूळ समस्या राहते बाजूला नी भलताच अनावस्था प्रसंग उद्भवतो. पण आपल्याकडे लेखी पत्र देणं व त्याची पोच घेणं हा एक प्रभावी उपाय आहे. त्याचा वापर करा. बरेचदा असं होत की समोरचा अधिकारी हा समाजाचाच भाग असतो व तुमची समस्या त्यालासुद्धा जाणवत असते. त्यामुळे तुमचा उपायोग माध्यम म्हणून करुन तो अधिकारी त्या समस्येचा निपटारा करतो.

बरेचदा असं होतं की आपण एखाद्या व्यक्तीविषयी तक्रार करतो, अश्या वेळी आपल्या मनात त्या व्यक्तीबाबत द्वेषभावना नसते पण आपल्याला बदल घडवून आणायचा असतो. अश्या प्रसंगी त्या व्यक्तीशी चर्चा करुन आपले म्हणणे त्या व्यक्तीला पटवून देऊ शकतो व कोणत्याही कटू प्रसंगाविना ती समस्या सुटते. पण यासाठी हवा नागरिकांच्या मनाचा मोकळेपणा. कधी कधी सन्माननीय तोडगा निघतो, तर कधी माघार घ्यावी लागते कारण आपण जग जिंकायला निघालेला सिकंदर नाही तर जागरुक नागरिक म्हणून वावरत असतो.

चला आणखी पुढे आपल्या विभागातले न्यायालय कुठचे, आपल्या विभागातले पोलिसस्थानक कुठचे, पोलीस स्थानकात सध्या वरिष्ठ निरीक्षक कोण आहेत, सहाय्यक पोलिस आयुक्त कोण आहेत, पोलीस उपायुक्त कोण आहेत, त्यांची कार्यालय कुठे आहेत याची माहिती करुन घ्या.

आपल्या विभागात मनपाची रुग्णालय, दवाखाने, घन कचरा व्यवस्थापन चौकी, पाणी चौकी, अग्निशमन दल, वीज पुरवठा करणारी कंपनी त्यांचे संपर्क क्रमांक यांची नोंद करुन ठेवा.

आपलं (RTO) प्रादेशिक परिवहन कार्यालय कुठचं, आपले जवळचे पासपोर्ट कार्यालय कुठे आहे तिथे वापरात येणारे विविध अर्ज इ. माहिती घेण्यासाठी त्यांचा संकेतस्थळावर मुशाफिरी करा. अरे लिहिता लिहिता बरंच लिहिलं.

एवढं करा नी जागरुक नागरिक बना.

"जागरुक नागरिक हाच सबळ नागरिक" हे वाक्य कधीच विसरु नका.

- उदय चितळे

आरोग्यं धनसंपदा

आपले आरोग्य ही फार मोठी संपत्ती आहे. आपले शरीर ही निसर्गाची देणगी आहे. शरीर सुस्थितीत ठेवण्याकरीता निसर्गाने नियमही घालून दिलेले आहेत. निसर्गाचे नियम पाळले तरच शरीर सुदृढ राहू शकते. निसर्गाचे नियम फार सोपे आणि साधे आहेत. आपल्या पूर्वजांनी ते नियम सरळ आणि सोप्या शब्दात सांगितले आहेत. परंतु सध्या सर्वत्र पाश्चात्यानुकरण चालू आहे. त्यांच्या म्हणण्याप्रमाणे वागून निसर्गाचे नियम डावलून वागणे सुरु आहे. त्यांच्या म्हणण्याप्रमाणे, निसर्गावर मात करता येते. निरनिराळी रसायने वापरुन शरीराचे सर्व दु:ख दूर करुन शरीर सुदृढ ठेऊ शकतात. बाहेरील रसायनशास्त्र आणि शरीराच्या आतील रसायनशास्त्र यात फार फरक आहे. नैसर्गीक औषधे शरीर सहजगत्या आत्मसात करते. परंतु रसायन शास्त्राचा वापर करून तयार केलेली रसायने वेगळ्या पद्धतीने परीणाम करतात आणि त्याचे दुष्परीणाम ताबडतोब दृगोचर होत नाहीत. शरीरावर होणारे दुष्परीणाम कालांतराने दिसून येतात.

शरीरास मुख्य आवश्यकता प्राणवायुची आहे आणि त्याच्या ज्वलनाकरीता थोडेसे इंधन लागते ते अन्नाच्या स्वरुपात द्यावयाचे असते. प्राणवायु हा अतिशय शुद्ध स्वरुपात पहाटे चार वाजल्यापासून उपलब्ध असतो. सूर्योदयापासून सूर्यकिरणांमुळे सर्व वनस्पती त्यात भर घालत असतात. वनस्पतींमध्ये तुळस आणि पिंपळ हे चोवीस तास प्राणवायु सोडत असतात. इतर वनस्पतींमध्ये वड, अशोक यासारखे वृक्ष प्राणवायुशिवाय इतर उपयुक्त उच्छ्वास सोडत असतात. मानवाच्या निरनिराळ्या व्यवहारांमुळे सुर्यास्तापर्यंत वातावरणात धूळ, धूर इत्यादी मिसळले जातात. सूर्यास्तानंतर वृक्षवल्लरी प्राणवायू वातावरणात सोडणे बंद करतात आणि वातावरणातील प्राणवायुचे प्रमाण कमी होते. या सर्व बाबींचा विचार करून पूर्वजांनी नियम केला आहे. - "लवकर निजे लवकर उठे त्या ज्ञान आयु आरोग्य संपत्ती भेटे." - सकाळी लवकर उठून प्रात:विधी आटोपून व्यायाम/निरनिराळी कामे केल्यास शरीरात प्राणवायुचा भरपूर साठा होतो आणि तो अन्नाच्या स्वरुपातील ईंधनामुळे दिवसभरात वापरला जातो. प्राणवायू आणि ऑक्सीजन यातील साम्य उलगडलेले नाही. परंतु आपल्या पूर्वजांनी प्राणवायुची फोड केलेली आहे. त्यात प्राण, अपान, व्यान, उदान आणि समान अशी विभागणी केलेली आहे. या सर्व घटकांना ईंधन म्हणजे अन्न अर्पण करतांना (देवाला नैवेद्य अर्पण करतांना) मंत्र म्हटला जातो तो असा - "प्राणाय स्वाहा:, अपानाय स्वाहा:, व्यानाय स्वाहा:, उदानाय स्वाहा:, समानाय स्वाहा:" (आणि शरीरात वस्तीला असलेल्या ब्रह्माला) "ब्रह्मणे स्वाहा:". प्राणवायुच्या सर्व घटकांचे शरीराच्या निरनिराळ्या अवयवांवर अधिराज्य असते. ऑक्सीजनची अशी तपासणी तसेच निरनिराळ्या वनस्पतींच्या उच्छवासाची अशी तपासणी पाश्चात्यांनी केली आहे का हे समजू शकलेले नाही.

सूर्यास्तानंतर वनस्पति कार्बन वायु सोडतात व काही वनस्पतींचा उच्छवास मानवी शरीर आणि मन यावर वाईट परिणाम करतात. उदाहरणार्थ चिंचेचे झाड. कोकणात त्यामुळे चिंचेच्या झाडावर "रात्री भुते नाचतात" असे म्हटले जात असे.

शरीराला लागणारे ईंधन हे फार थोडे असते. सकाळी स्नान, व्यायाम/कामे आटोपल्यावर सूर्योदयाला देवाची पुजा करायची असते आणि देवाचा प्रसाद सेवन करावयाचा असतो. तेवढेच

ईंधन शरीराला अपेक्षित आहे. हा ईंधनाचा प्रकार हा देवाच्या आवडीप्रमाणे बदलत असतो. उदाहरणार्थ गणपतीला गूळ-खोबरे. त्यातसुद्धा शास्त्रीय दृष्टीकोन आहे. गणपती हा बुद्धीचा दाता मानला जातो. खोबऱ्यामध्ये असलेली पोषकतत्त्वे मेंदुला शक्ती देतात आणि गुळातील लोहतत्वे रक्त प्रवाह वाढवून खोबऱ्यातील पोषकतत्त्वे मेंदूपर्यंत पोहचवण्यास मदत करतात. याप्रमाणे प्रत्येक देवाचा प्रसाद ठरलेला आहे व त्या प्रसादात त्या त्या देवाचे वैशिष्ट आहे. सकाळच्या वेळी एवढेच ईंधन शरीराला पुरेसे आहे. त्यानंतर दुपारी बारा वाजता जेवायचे असते. जेवण पोट भरीचे नसते. जेवण्यापूर्वी म्हणावयाच्या श्लोकात सांगितलेले आहे की:- "उदर भरण नोहे जाणिजे यज्ञकर्म." त्यानंतर सूर्यास्तापूर्वी पुन्हा देवाच्या प्रसादाइतकेच अन्न ग्रहण करावयाचे असते व त्यानंतर दुसऱ्या दिवशी सूर्योदयापर्यंत काहीही खायचे प्यायचे नाही.

आपण सेवन केलेल्या अन्नाचा अन्ननलिकेतून होणारा प्रवास पूर्ण होण्यास ३६ तास लागतात. अन्न नलिकेच्या निरनिराळ्या भागात अन्नातील निरनिराळे घटक शोषले जातात. वारंवार अन्न घेण्याच्या सवयीमुळे अन्न शोषण्याच्या कामात अडथळे येतात. जास्तीचे घेतलेले अन्न शरीर चरबीच्या रुपात साठवण करते आणि शरीराचे वजन वाढते. जरुरीच्या वेळी ही साठलेली चरबी वापरली जाते व शरीराला उर्जा मिळते. परंतु अती अन्न सेवनाने निर्माण झालेली चरबी रक्तवाहीन्यामार्फत शरीरात निरनिराळ्या ठिकाणी साचते व निरनिराळे रोग उत्पन्न होतात. पाश्चात्य पद्धतीने केलेल्या तपासण्यांमुळे रोगाचे नक्की निदान होऊ शकत नाही. पण अंदाजे निदान केले जाते. उदाहरणार्थ हृदयरोग, मधुमेह इ. आपल्या शरिराला अन्नाची गरज फार थोडी असते व व्यायाम/निरनिराळी शारीरिक कामे यांची जास्त गरज असते. याउलट सध्या लोकं पाश्चात्य विज्ञानाप्रमाणे निरनिराळी जीवनसत्त्वे, कार्बोदके व उष्मांक देणारे आणि चविष्ट असणारे पदार्थ भरपूर खाऊन स्वस्थ बसतात व शरीराची चपलता घालवून बसतात. प्रत्येक वेळी लागलेली भूक ही पोटात लागलेली नसते. पण जिभेला आलेल्या निरनिराळ्या चविष्ट, स्वादिष्ट पदार्थांची आठवण असते. पण त्यालाच पोटात लागलेली भूक समजून चविष्ट, स्वादिष्ट अन्न सेवन केले जाते व त्यात निरनिराळ्या प्रकारे केलेली चविष्ट, स्वादिष्ट पदार्थांची आकर्षक जाहीरात भर घालते. कच्च्या भाज्या निरनिराळी फळे व्हिटॅमिनच्या गोळ्या यामध्ये आपल्या शरिरास आवश्यक असलेले घटक असतात. त्यांची सर्वच डायटेशन डॉक्टर्स शिफारस करतात. परंतु ते सर्व पदार्थ खाल्यावर भरपूर शरिरिक कामे/व्यायाम करुन पोट खपाटी घालण्याची कोणीही शिफारस करीत नाही. अन्नाची गरज ही फार थोडी असते ह्याचे उत्तम उदाहरण म्हणजे नुकतेच जन्मलेले मूल. जन्मास आलेल्या बालकाला एक वर्षापर्यंत मातेच्या दुधाशिवाय पाणीसुद्धा द्यावयाचे नसते. मातेच्या दुधात असलेल्या प्रथीने, कार्बोदके व इतर घटकांपेक्षा दुप्पट प्रथीने कार्बोदके इ. घटक गाईच्या दुधात असतात आणि गाईच्या दुधातील घटकांपेक्षा दुप्पट घटक व्यापारी तत्त्वावर केलेल्या पावडरच्या दुधात असतात. तरीसुद्धा मातेच्या दुधाला पर्याय नाही.

निसर्गाने निर्मिलेले निरनिराळे ऋतू आपल्या शरीराला पोषक आहेत. त्यांच्याकडे त्या दृष्टीने पाहीले पाहीजे. पावसाळा हा उन्हाळ्यात निर्माण झालेली उष्णता घालविण्याकरीता योजलेला आहे. पावसाळ्यात आपली पाचन शक्ती आद्र हवेमुळे

कमी झालेली असते. त्यामुळे कमी अन्न सेवन करावे. यावर उपाय म्हणून पावसाळ्यात जास्त उपास करावयाचे असतात. श्रावण सोमवार, आषाढी एकादशी इ. पावसाला अंगावर घेण्यासाठी निरनिराळ्या देवांना अभिषेक किंवा आधुनिक पद्धतीने पावसाळी सहलींचे आयोजन होऊ शकते. शरिराचा वापर निरनिराळ्या प्रकारे होत असल्यामुळे पावसाळी सहलीत पावसात भिजल्याचा त्रास होत नाही.

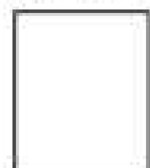
त्यानंतर येणारा ऋतू म्हणजे हिवाळा. वातावरण थंड होते. अशा वातावरणात भूक जास्त लागते व निरनिराळे उष्णतावर्धक पदार्थ खाल्ले जातात आणि व्यायाम/कामे जास्त केल्यामुळे अंगात उष्णता निर्माण होते व थंडीपासून त्रास होत नाही. याशिवाय थंडीमुळे शरीरातील चरबी वापरली जाते. त्यामुळे त्याची भरपाई करावी लागते. ही भरपाई तेल मालीश करुन केली जाते. याकरीता दिवाळीत अभ्यंग स्नानाची योजना केली आहे. निरनिराळी सुगंधी उटणे वापरुन तिळाचे तेलाने सर्व शरिराला मालीश केल्याने हिवाळ्यातील थंडीपासून संरक्षण होते आणि शरीर मऊ व गुळगुळित राहते. अभ्यंग स्नान हे फक्त दिवाळीत करावयाचे नाही तर दिवाळीपासून थंडी सुरु होते व ती होळीपर्यंत राहते. त्याकरीता थंडीच्या दिवसात अभ्यंग स्नान करावयाचे असते.

होळीनंतर उन्हाळा सुरु होतो. हा उन्हाळादेखील आपल्या शरीराला पोषकच असतो. उन्हाळ्यात उष्णता वाढते आणि अंगाची लाहीलाही होते. खूप घाम पण येतो. याकरीता उपाय सुद्धा आहेत. या ऋतूत येणारी फळे, कैरी, कोकम यांचे पन्हे, सरबत इ. यावर थंडावा देतात. तसेच माठातील निसर्गत: झालेले थंड पाणी, धणे, जिरे भिजवून केलेले पाणी, थंडावा देतात. ओल्या वाळ्याच्या पडद्यामधून येणारा गार वारा देखील थंडावा देतात. पाश्चात्य पद्धतीप्रमाणे यंत्राने हवा थंड करुन शरीराला थंडावा दिला जातो आणि विजेचा पंखा लावून हवा शरीराला हवेशीर बनविले जाते. पण ह्याचे दुष्परीणाम शरीर लगेच दाखवू शकत नाही. कालांतराने दिसून येतात. घाम आल्यामुळे शरीरातील अतिशय बारीक स्वरुपाचा मळ बाहेर पडत असतो आणि जास्तीची चरबी वितळून बाहेर पडत असते. हे दोन्ही ए.सी. मुळे बंद होतात. मळ आणि चरबी शरीरात साठत जाते. परंतु त्याचे दुष्परीणाम कालांतराने दृगोचर होतात. तसेच ए.सी. किंवा पंखा खोलीतील हवाच पुन्हा पुन्हा अंगावर सोडत असतो. बाहेरील शुद्ध हवा शरीराला मिळू देत नाही. अंगावर एकसारखा पंख्याच्या वाऱ्याचा मारा झाल्यास शरीर जड पडते. करिता नैसर्गिक रीत्या मोकळी हवा शरीरास मिळणे जरुरीचे आहे. पंखा किंवा ए.सी. याऐवजी प्रत्येक खोलीत धुरांडे किंवा चिमणी लाऊन आतील गरम हवा गच्चीवर सोडल्यास सर्व खोल्यांमध्ये ताजी हवा खेळती राहील.

आपल्या वैदिक संस्कृतीत निसर्ग नियमांवर आधारित आपल्या आरोग्याकरिता अनेक बाबतीत मार्गदर्शन केले आहे. पण ते समजून न घेता "देवासंबंधी नियम" म्हणून दुर्लक्षिले जात आहेत. उदाहरणार्थ लैंगिक शिक्षण. लैंगिक शिक्षण हे शब्द न वापरता दिलेले लैंगिक शिक्षण आहे. त्या शिक्षणाचा अवलंब करुन शरीर आणि मन सुदृढ राहू शकते.

- मधुसूदन मुकुंद काळे,
फोन: ९८६९००७६५९

बुक-पोष्ट



प्रति,

____

____

____

ब्राह्मण सेवा संघ, गोरेगांव, मुंबई

१०, भीमा चाळ, टोपीवाला वाडी, स्टेशन रोड,

गोरेगांव (प.), मुंबई - ४०० १०४.